

FEEDING BABY

For the first 6 months your baby only needs breast milk or formula.

He needs breast milk or formula until he is one year old.

Always hold her when you feed her, even if you use a bottle.

Hold his head up a little when he eats. This will help keep fluid out of his ears.

Let her stop eating when she wants to stop.

Don't add extra water to baby formula, measure with care.

Wait 4 to 6 months before you give him baby foods. Ask your doctor when to start.

She can't eat food until she can hold up her head and sit up with your help.

He has to be able to get the food into the back of his mouth to eat it.



FEEDING BABY

For the first 6 months your baby only needs breast milk or formula.

He needs breast milk or formula until he is one year old.

Always hold her when you feed her, even if you use a bottle.

Hold his head up a little when he eats. This will help keep fluid out of his ears.

Let her stop eating when she wants to stop.

Don't add extra water to baby formula, measure with care.

Wait 4 to 6 months before you give him baby foods. Ask your doctor when to start.

She can't eat food until she can hold up her head and sit up with your help.

He has to be able to get the food into the back of his mouth to eat it.



FEEDING BABY

For the first 6 months your baby only needs breast milk or formula.

He needs breast milk or formula until he is one year old.

Always hold her when you feed her, even if you use a bottle.

Hold his head up a little when he eats. This will help keep fluid out of his ears.

Let her stop eating when she wants to stop.

Don't add extra water to baby formula, measure with care.

Wait 4 to 6 months before you give him baby foods. Ask your doctor when to start.

She can't eat food until she can hold up her head and sit up with your help.

He has to be able to get the food into the back of his mouth to eat it.



A good food to try first is baby rice cereal at 4 to 6 months. Later try barley. Wait until 9 months to try wheat cereal.

At about 6 months try 100 per cent juice, but only about ¼ cup each day. Put juice in a cup, not in a bottle.

Do not put soda pop in a baby bottle.

A baby can drink from a cup and put finger foods in his mouth at about 10 months, like small bits of bread.

She can start to drink whole milk after 1 year, but not skim milk or 2 per cent milk. Her brain needs the fat in regular milk.

Try to get him to stop drinking out of a bottle at about 12-14 months. A bottle can hurt a baby's teeth after he is about 1 year old.

Don't let her walk around with a sippy cup or bottle. Give her a drink and then put the cup or bottle away.

This information was taken from the Spring 2004 issue of the Child Care Information Center Newsletter, Issue 47, 2004, 2109 S. Stoughton Road, Madison, WI 53716. Nutritionists working on a U.S. Department of Agriculture Team Nutrition grant project provided the text. The nutritionists work for the Wisconsin Departments of Public Instruction and Health and Family Services.

Created for the Public Library Early Learning Initiative 2004, by DLTCL, Wisconsin Dept. of Public Instruction with LSTA funding.

A good food to try first is baby rice cereal at 4 to 6 months. Later try barley. Wait until 9 months to try wheat cereal.

At about 6 months try 100 per cent juice, but only about ¼ cup each day. Put juice in a cup, not in a bottle.

Do not put soda pop in a baby bottle.

A baby can drink from a cup and put finger foods in his mouth at about 10 months, like small bits of bread.

She can start to drink whole milk after 1 year, but not skim milk or 2 per cent milk. Her brain needs the fat in regular milk.

Try to get him to stop drinking out of a bottle at about 12-14 months. A bottle can hurt a baby's teeth after he is about 1 year old.

Don't let her walk around with a sippy cup or bottle. Give her a drink and then put the cup or bottle away.

This information was taken from the Spring 2004 issue of the Child Care Information Center Newsletter, Issue 47, 2004, 2109 S. Stoughton Road, Madison, WI 53716. Nutritionists working on a U.S. Department of Agriculture Team Nutrition grant project provided the text. The nutritionists work for the Wisconsin Departments of Public Instruction and Health and Family Services.

Created for the Public Library Early Learning Initiative 2004, by DLTCL, Wisconsin Dept. of Public Instruction with LSTA funding.

A good food to try first is baby rice cereal at 4 to 6 months. Later try barley. Wait until 9 months to try wheat cereal.

At about 6 months try 100 per cent juice, but only about ¼ cup each day. Put juice in a cup, not in a bottle.

Do not put soda pop in a baby bottle.

A baby can drink from a cup and put finger foods in his mouth at about 10 months, like small bits of bread.

She can start to drink whole milk after 1 year, but not skim milk or 2 per cent milk. Her brain needs the fat in regular milk.

Try to get him to stop drinking out of a bottle at about 12-14 months. A bottle can hurt a baby's teeth after he is about 1 year old.

Don't let her walk around with a sippy cup or bottle. Give her a drink and then put the cup or bottle away.

This information was taken from the Spring 2004 issue of the Child Care Information Center Newsletter, Issue 47, 2004, 2109 S. Stoughton Road, Madison, WI 53716. Nutritionists working on a U.S. Department of Agriculture Team Nutrition grant project provided the text. The nutritionists work for the Wisconsin Departments of Public Instruction and Health and Family Services.

Created for the Public Library Early Learning Initiative 2004, by DLTCL, Wisconsin Dept. of Public Instruction with LSTA funding.

ALIMENTACION DEL BEBÉ

Por los 6 primeros meses su bebé necesita solamente leche materna o fórmula. Él necesita la leche materna o fórmula hasta que él tenga un año de edad.

Siempre sostenga el bebé cuando usted le alimenta, incluso si usted utiliza una botella.

Sosténgale la cabeza para arriba mientras él come. Esto ayudará que no le entre leche en sus oídos.

Permitale que deje de comer cuando ella quiera parar.

No agregue agua adicional a la fórmula, mida con cuidado.

Espere 4 a 6 meses antes de darle alimentos para niños. Pregúntele a su doctor cuando puede empezar.

Ella no puede comer alimento hasta que ella pueda soportar su cabeza y sentarse con su ayuda.



ALIMENTACION DEL BEBÉ

Por los 6 primeros meses su bebé necesita solamente leche materna o fórmula. Él necesita la leche materna o fórmula hasta que él tenga un año de edad.

Siempre sostenga el bebé cuando usted le alimenta, incluso si usted utiliza una botella.

Sosténgale la cabeza para arriba mientras él come. Esto ayudará que no le entre leche en sus oídos.

Permitale que deje de comer cuando ella quiera parar.

No agregue agua adicional a la fórmula, mida con cuidado.

Espere 4 a 6 meses antes de darle alimentos para niños. Pregúntele a su doctor cuando puede empezar.

Ella no puede comer alimento hasta que ella pueda soportar su cabeza y sentarse con su ayuda.



ALIMENTACION DEL BEBÉ

Por los 6 primeros meses su bebé necesita solamente leche materna o fórmula. Él necesita la leche materna o fórmula hasta que él tenga un año de edad.

Siempre sostenga el bebé cuando usted le alimenta, incluso si usted utiliza una botella.

Sosténgale la cabeza para arriba mientras él come. Esto ayudará que no le entre leche en sus oídos.

Permitale que deje de comer cuando ella quiera parar.

No agregue agua adicional a la fórmula, mida con cuidado.

Espere 4 a 6 meses antes de darle alimentos para niños. Pregúntele a su doctor cuando puede empezar.

Ella no puede comer alimento hasta que ella pueda soportar su cabeza y sentarse con su ayuda.



Él tiene que poder poner el alimento en la parte posterior de su boca para comerlo.

A los 4 a 6 meses un buen alimento de intentar primero es cereal de arroz para bebés. Después trate cebada. Espere hasta la edad de 9 meses para tratar cereal de trigo.

Cerca de 6 meses intente 100 por ciento de jugo, pero solamente un ¼ de taza cada día. Ponga el jugo en una taza, no en una botella.

Nunca ponga soda en la botella del bebé.

Un bebé puede beber de una taza y poner bocaditos en su boca cerca de 10 meses, como pedacitos pequeños del pan.

Ella puede comenzar a beber leche regular después de 1 año, pero no leche descremada o de 2 por ciento. Su cerebro necesita la grasa en la leche regular.

Esta información fue tomada de la aplicación del resorte 2004 el boletín de noticias del centro de información del cuidado de niño, edición 47, 2004, 2109 S. Stoughton Road, Madison, WI 53716. Los nutricionistas que trabajaban en un Ministerio de Agricultura de ESTADOS UNIDOS el proyecto de la concesión de la nutrición del equipo proporcionaron el texto. Los nutricionistas trabajan para los departamentos de Wisconsin de la instrucción y de la salud y de los servicios públicos de la familia.

Creado para la Biblioteca Pública bajo la Iniciativa de aprendizaje de niños/ niñas 2004, por DLTCL, Departamento de Instrucción Pública de Wisconsin con la financiación de LSTA.

Él tiene que poder poner el alimento en la parte posterior de su boca para comerlo.

A los 4 a 6 meses un buen alimento de intentar primero es cereal de arroz para bebés. Después trate cebada. Espere hasta la edad de 9 meses para tratar cereal de trigo.

Cerca de 6 meses intente 100 por ciento de jugo, pero solamente un ¼ de taza cada día. Ponga el jugo en una taza, no en una botella.

Nunca ponga soda en la botella del bebé.

Un bebé puede beber de una taza y poner bocaditos en su boca cerca de 10 meses, como pedacitos pequeños del pan.

Ella puede comenzar a beber leche regular después de 1 año, pero no leche descremada o de 2 por ciento. Su cerebro necesita la grasa en la leche regular.

Esta información fue tomada de la aplicación del resorte 2004 el boletín de noticias del centro de información del cuidado de niño, edición 47, 2004, 2109 S. Stoughton Road, Madison, WI 53716. Los nutricionistas que trabajaban en un Ministerio de Agricultura de ESTADOS UNIDOS el proyecto de la concesión de la nutrición del equipo proporcionaron el texto. Los nutricionistas trabajan para los departamentos de Wisconsin de la instrucción y de la salud y de los servicios públicos de la familia.

Creado para la Biblioteca Pública bajo la Iniciativa de aprendizaje de niños/ niñas 2004, por DLTCL, Departamento de Instrucción Pública de Wisconsin con la financiación de LSTA.

Él tiene que poder poner el alimento en la parte posterior de su boca para comerlo.

A los 4 a 6 meses un buen alimento de intentar primero es cereal de arroz para bebés. Después trate cebada. Espere hasta la edad de 9 meses para tratar cereal de trigo.

Cerca de 6 meses intente 100 por ciento de jugo, pero solamente un ¼ de taza cada día. Ponga el jugo en una taza, no en una botella.

Nunca ponga soda en la botella del bebé.

Un bebé puede beber de una taza y poner bocaditos en su boca cerca de 10 meses, como pedacitos pequeños del pan.

Ella puede comenzar a beber leche regular después de 1 año, pero no leche descremada o de 2 por ciento. Su cerebro necesita la grasa en la leche regular.

Esta información fue tomada de la aplicación del resorte 2004 el boletín de noticias del centro de información del cuidado de niño, edición 47, 2004, 2109 S. Stoughton Road, Madison, WI 53716. Los nutricionistas que trabajaban en un Ministerio de Agricultura de ESTADOS UNIDOS el proyecto de la concesión de la nutrición del equipo proporcionaron el texto. Los nutricionistas trabajan para los departamentos de Wisconsin de la instrucción y de la salud y de los servicios públicos de la familia.

Creado para la Biblioteca Pública bajo la Iniciativa de aprendizaje de niños/ niñas 2004, por DLTCL, Departamento de Instrucción Pública de Wisconsin con la financiación de LSTA.

MEAL TIME TIPS

Try to eat meals at the same time each day.

Let your child put how much food she wants, on her plate.

Let him stop when he is full.

Don't say "Clean your plate."

Put a new food with one he likes, but let him try it only if he wants it.

Use good manners at the table:

- sit down.
- say "please" and "thank you."
- don't talk with food in your mouth.
- use forks, knives, spoons and napkins.

Let him help set the table or put things away after the meal.

Make healthy meals.

Try to have one of these foods at each meal:

- milk.
- a fruit.
- a vegetable.

One of these—

- meat, baked beans, eggs, peanut butter, cheese, or tofu.

One or more of these—

- bread, cereal, rice or pasta.

Turn off the t.v. at meal time and talk.

This information was taken from the Spring 2004 issue of the Child Care Information Center Newsletter, Issue 47, 2004, 2109 S. Stoughton Road, Madison, WI 53716. Nutritionists working on a U.S.

Department of Agriculture Team Nutrition grant project provided the text. The nutritionists work for the Wisconsin Departments of Public Instruction and Health and Family Services.

Created for the Public Library Early Learning Initiative 2004, by DLTCL, Wisconsin Dept. of Public Instruction with LSTA funding.

MEAL TIME TIPS

Try to eat meals at the same time each day.

Let your child put how much food she wants, on her plate.

Let him stop when he is full.

Don't say "Clean your plate."

Put a new food with one he likes, but let him try it only if he wants it.

Use good manners at the table:

- sit down.
- say "please" and "thank you."
- don't talk with food in your mouth.
- use forks, knives, spoons and napkins.

Let him help set the table or put things away after the meal.

Make healthy meals.

Try to have one of these foods at each meal:

- milk.
- a fruit.
- a vegetable.

One of these—

- meat, baked beans, eggs, peanut butter, cheese, or tofu.

One or more of these—

- bread, cereal, rice or pasta.

Turn off the t.v. at meal time and talk.

This information was taken from the Spring 2004 issue of the Child Care Information Center Newsletter, Issue 47, 2004, 2109 S. Stoughton Road, Madison, WI 53716. Nutritionists working on a U.S.

Department of Agriculture Team Nutrition grant project provided the text. The nutritionists work for the Wisconsin Departments of Public Instruction and Health and Family Services.

Created for the Public Library Early Learning Initiative 2004, by DLTCL, Wisconsin Dept. of Public Instruction with LSTA funding.

MEAL TIME TIPS

Try to eat meals at the same time each day.

Let your child put how much food she wants, on her plate.

Let him stop when he is full.

Don't say "Clean your plate."

Put a new food with one he likes, but let him try it only if he wants it.

Use good manners at the table:

- sit down.
- say "please" and "thank you."
- don't talk with food in your mouth.
- use forks, knives, spoons and napkins.

Let him help set the table or put things away after the meal.

Make healthy meals.

Try to have one of these foods at each meal:

- milk.
- a fruit.
- a vegetable.

One of these—

- meat, baked beans, eggs, peanut butter, cheese, or tofu.

One or more of these—

- bread, cereal, rice or pasta.

Turn off the t.v. at meal time and talk.

This information was taken from the Spring 2004 issue of the Child Care Information Center Newsletter, Issue 47, 2004, 2109 S. Stoughton Road, Madison, WI 53716. Nutritionists working on a U.S.

Department of Agriculture Team Nutrition grant project provided the text. The nutritionists work for the Wisconsin Departments of Public Instruction and Health and Family Services.

Created for the Public Library Early Learning Initiative 2004, by DLTCL, Wisconsin Dept. of Public Instruction with LSTA funding.

CONSEJOS PARA LA HORA DE LA COMIDA

Intente comer comidas al mismo tiempo cada día.

Deje que su niño ponga cuento alimento que quiera en su plato.

Déjelo parar cuando él esté lleno. No le diga que "limpie su plato."

Ponga un alimento nuevo con uno que a él le gusta, pero déjelo intentarlo solamente si él lo desea.

Utilice buenas modales en la mesa:

- **siéntese.**
- **diga "por favor" y "gracias."**
- **no hable con alimento en su boca.**
- **utilice tenedores, cuchillos, cucharas y las servilletas.**

Déjelo ayudarle a arreglar la mesa o poner las cosas en su sitio después de comer.

Haga comidas sanas.

Trate de comer uno de estos alimentos en cada comida.

Leche, fruta, verdura

Una de éstos –

Carne frijoles, huevos, mantequilla de cacahuete, queso o queso de soja.

Uno o más de éstos –

Pan, cereal, arroz o pastas.

Apague la televisión durante la comida y charlen.

sta información fue tomada de la aplicación del resorte 2004 el boletín de noticias del centro de información del cuidado de niño, edición 47, 2004, 2109 S. Stoughton Road, Madison, WI 53716. Los nutricionistas que trabajaban en un Ministerio de Agricultura de ESTADOS UNIDOS el proyecto de la concesión de la nutrición del equipo proporcionaron el texto. Los nutricionistas trabajan para los departamentos de Wisconsin de la instrucción y de la salud y de los servicios públicos de la familia.

Creado para la Biblioteca Pública bajo la Iniciativa de aprendizaje de niños/ niñas 2004, por DLTCI, Departamento de Instrucción Pública de Wisconsin con la financiación de LSTA.

CONSEJOS PARA LA HORA DE LA COMIDA

Intente comer comidas al mismo tiempo cada día.

Deje que su niño ponga cuento alimento que quiera en su plato.

Déjelo parar cuando él esté lleno. No le diga que "limpie su plato."

Ponga un alimento nuevo con uno que a él le gusta, pero déjelo intentarlo solamente si él lo desea.

Utilice buenas modales en la mesa:

- **siéntese.**
- **diga "por favor" y "gracias."**
- **no hable con alimento en su boca.**
- **utilice tenedores, cuchillos, cucharas y las servilletas.**

Déjelo ayudarle a arreglar la mesa o poner las cosas en su sitio después de comer.

Haga comidas sanas.

Trate de comer uno de estos alimentos en cada comida.

Leche, fruta, verdura

Una de éstos –

Carne frijoles, huevos, mantequilla de cacahuete, queso o queso de soja.

Uno o más de éstos –

Pan, cereal, arroz o pastas.

Apague la televisión durante la comida y charlen.

sta información fue tomada de la aplicación del resorte 2004 el boletín de noticias del centro de información del cuidado de niño, edición 47, 2004, 2109 S. Stoughton Road, Madison, WI 53716. Los nutricionistas que trabajaban en un Ministerio de Agricultura de ESTADOS UNIDOS el proyecto de la concesión de la nutrición del equipo proporcionaron el texto. Los nutricionistas trabajan para los departamentos de Wisconsin de la instrucción y de la salud y de los servicios públicos de la familia.

Creado para la Biblioteca Pública bajo la Iniciativa de aprendizaje de niños/ niñas 2004, por DLTCI, Departamento de Instrucción Pública de Wisconsin con la financiación de LSTA.

CONSEJOS PARA LA HORA DE LA COMIDA

Intente comer comidas al mismo tiempo cada día.

Deje que su niño ponga cuento alimento que quiera en su plato.

Déjelo parar cuando él esté lleno. No le diga que "limpie su plato."

Ponga un alimento nuevo con uno que a él le gusta, pero déjelo intentarlo solamente si él lo desea.

Utilice buenas modales en la mesa:

- **siéntese.**
- **diga "por favor" y "gracias."**
- **no hable con alimento en su boca.**
- **utilice tenedores, cuchillos, cucharas y las servilletas.**

Déjelo ayudarle a arreglar la mesa o poner las cosas en su sitio después de comer.

Haga comidas sanas.

Trate de comer uno de estos alimentos en cada comida.

Leche, fruta, verdura

Una de éstos –

Carne frijoles, huevos, mantequilla de cacahuete, queso o queso de soja.

Uno o más de éstos –

Pan, cereal, arroz o pastas.

Apague la televisión durante la comida y charlen.

sta información fue tomada de la aplicación del resorte 2004 el boletín de noticias del centro de información del cuidado de niño, edición 47, 2004, 2109 S. Stoughton Road, Madison, WI 53716. Los nutricionistas que trabajaban en un Ministerio de Agricultura de ESTADOS UNIDOS el proyecto de la concesión de la nutrición del equipo proporcionaron el texto. Los nutricionistas trabajan para los departamentos de Wisconsin de la instrucción y de la salud y de los servicios públicos de la familia.

Creado para la Biblioteca Pública bajo la Iniciativa de aprendizaje de niños/ niñas 2004, por DLTCI, Departamento de Instrucción Pública de Wisconsin con la financiación de LSTA.

GOOD SNACKS

A child needs to eat a healthy snack between meals and before bed.

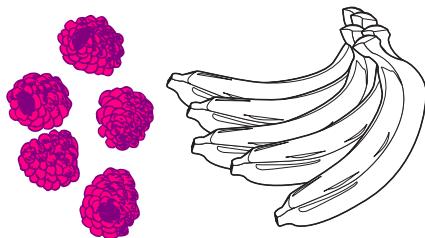
Plan a snack about two hours after each meal.

Try to have at least two food groups at each snack—

- milk and dairy.
- fruits and vegetables.
- breads, (or cereal, rice or pasta).
- meat (baked beans, eggs, peanut butter, cheese or tofu).

These make good snacks groups:

- fruit and milk.
- bread and meat.
- cheese and cracker.
- cheese and grape.
- peanut butter on celery or an apple.
- cereal and milk with banana slices or berries.



This information was taken from the Spring 2004 issue of the Child Care Information Center (CCIC) Newsletter, Issue 47. Nutritionists at the Wisconsin departments of Health and Family Services and of Public Instruction provided the text. The work was done as part of a U.S. Department of Agriculture Team Nutrition grant. For a copy of the newsletter, contact CCIC, 2109 S. Stoughton Road, Madison, WI 53716 or call 608-224-5388.

GOOD SNACKS

A child needs to eat a healthy snack between meals and before bed.

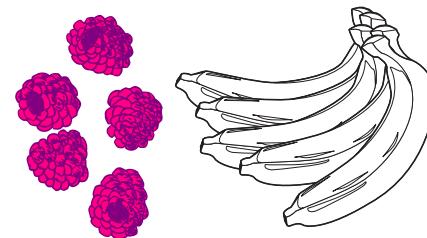
Plan a snack about two hours after each meal.

Try to have at least two food groups at each snack—

- milk and dairy.
- fruits and vegetables.
- breads, (or cereal, rice or pasta).
- meat (baked beans, eggs, peanut butter, cheese or tofu).

These make good snacks groups:

- fruit and milk.
- bread and meat.
- cheese and cracker.
- cheese and grape.
- peanut butter on celery or an apple.
- cereal and milk with banana slices or berries.



This information was taken from the Spring 2004 issue of the Child Care Information Center (CCIC) Newsletter, Issue 47. Nutritionists at the Wisconsin departments of Health and Family Services and of Public Instruction provided the text. The work was done as part of a U.S. Department of Agriculture Team Nutrition grant. For a copy of the newsletter, contact CCIC, 2109 S. Stoughton Road, Madison, WI 53716 or call 608-224-5388.

Created for the Public Library Early Learning Initiative 2004, by DLTCI, Wisconsin Dept. of Public Instruction with LSTA funding.

GOOD SNACKS

A child needs to eat a healthy snack between meals and before bed.

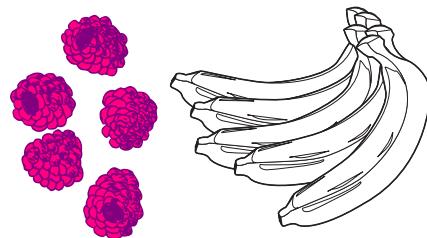
Plan a snack about two hours after each meal.

Try to have at least two food groups at each snack—

- milk and dairy.
- fruits and vegetables.
- breads, (or cereal, rice or pasta).
- meat (baked beans, eggs, peanut butter, cheese or tofu).

These make good snacks groups:

- fruit and milk.
- bread and meat.
- cheese and cracker.
- cheese and grape.
- peanut butter on celery or an apple.
- cereal and milk with banana slices or berries.



This information was taken from the Spring 2004 issue of the Child Care Information Center (CCIC) Newsletter, Issue 47. Nutritionists at the Wisconsin departments of Health and Family Services and of Public Instruction provided the text. The work was done as part of a U.S. Department of Agriculture Team Nutrition grant. For a copy of the newsletter, contact CCIC, 2109 S. Stoughton Road, Madison, WI 53716 or call 608-224-5388.

Created for the Public Library Early Learning Initiative 2004, by DLTCI, Wisconsin Dept. of Public Instruction with LSTA funding.

BUENOS BOCADOS

Un niño necesita comer un bocado sano entre las comidas y antes de acostarse.

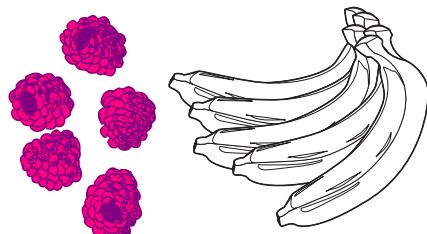
Planee un bocado cerca de dos horas después de cada comida.

Intente de tener por lo menos dos grupos de alimentos en cada bocado –

- leche y productos lácteos
- frutas y verduras
- panes, (o cereal, arroz, o pastas
- carne (frijoles huevos, mantequilla de cacahuete, queso o tofu.)

Estos grupos constituyen buenos bocados:

- fruta y leche.
- panes y carne
- queso y galletas
- queso y uvas
- mantequilla de cacahuete en apio o una manzana.
- cereal y leche con bayas o las rajas del plátano.



esta información fue tomada de la aplicación del resorte 2004 el boletín de noticias del centro de información del cuidado de niño, edición 47, 2004, 2109 S. Stoughton Road, Madison, WI 53716. Los nutricionistas que trabajaban en un Ministerio de Agricultura de ESTADOS UNIDOS el proyecto de la concesión de la nutrición del equipo proporcionaron el texto. Los nutricionistas trabajan para los departamentos de Wisconsin de la instrucción y de la salud y de los servicios públicos de la familia.

Creado para la Biblioteca Pública bajo la Iniciativa de aprendizaje de niños/ niñas 2004, por DLTCL, Departamento de Instrucción Pública de Wisconsin con la financiación de LSTA.

BUENOS BOCADOS

Un niño necesita comer un bocado sano entre las comidas y antes de acostarse.

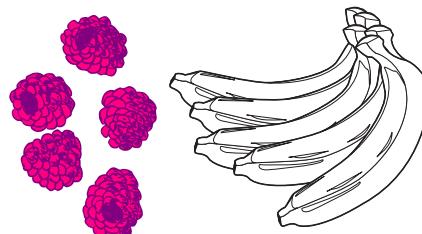
Planee un bocado cerca de dos horas después de cada comida.

Intente de tener por lo menos dos grupos de alimentos en cada bocado –

- leche y productos lácteos
- frutas y verduras
- panes, (o cereal, arroz, o pastas
- carne (frijoles huevos, mantequilla de cacahuete, queso o tofu.)

Estos grupos constituyen buenos bocados:

- fruta y leche.
- panes y carne
- queso y galletas
- queso y uvas
- mantequilla de cacahuete en apio o una manzana.
- cereal y leche con bayas o las rajas del plátano.



esta información fue tomada de la aplicación del resorte 2004 el boletín de noticias del centro de información del cuidado de niño, edición 47, 2004, 2109 S. Stoughton Road, Madison, WI 53716. Los nutricionistas que trabajaban en un Ministerio de Agricultura de ESTADOS UNIDOS el proyecto de la concesión de la nutrición del equipo proporcionaron el texto. Los nutricionistas trabajan para los departamentos de Wisconsin de la instrucción y de la salud y de los servicios públicos de la familia.

Creado para la Biblioteca Pública bajo la Iniciativa de aprendizaje de niños/ niñas 2004, por DLTCL, Departamento de Instrucción Pública de Wisconsin con la financiación de LSTA.

BUENOS BOCADOS

Un niño necesita comer un bocado sano entre las comidas y antes de acostarse.

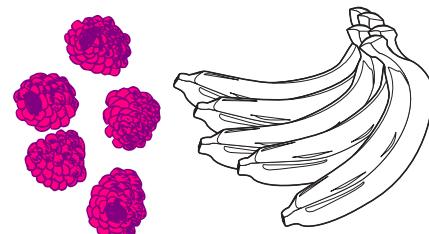
Planee un bocado cerca de dos horas después de cada comida.

Intente de tener por lo menos dos grupos de alimentos en cada bocado –

- leche y productos lácteos
- frutas y verduras
- panes, (o cereal, arroz, o pastas
- carne (frijoles huevos, mantequilla de cacahuete, queso o tofu.)

Estos grupos constituyen buenos bocados:

- fruta y leche.
- panes y carne
- queso y galletas
- queso y uvas
- mantequilla de cacahuete en apio o una manzana.
- cereal y leche con bayas o las rajas del plátano.



esta información fue tomada de la aplicación del resorte 2004 el boletín de noticias del centro de información del cuidado de niño, edición 47, 2004, 2109 S. Stoughton Road, Madison, WI 53716. Los nutricionistas que trabajaban en un Ministerio de Agricultura de ESTADOS UNIDOS el proyecto de la concesión de la nutrición del equipo proporcionaron el texto. Los nutricionistas trabajan para los departamentos de Wisconsin de la instrucción y de la salud y de los servicios públicos de la familia.

Creado para la Biblioteca Pública bajo la Iniciativa de aprendizaje de niños/ niñas 2004, por DLTCL, Departamento de Instrucción Pública de Wisconsin con la financiación de LSTA.

BE CAREFUL WITH THESE FOODS

A child under age 4 can choke on these foods:

- grapes.
- hot dogs.
- popcorn and chips.
- nuts.
- small pieces of carrot.
- ice cubes.
- hard candy.

These foods are hard for a child under chew, or they are very sticky.

They can make him gag or choke:

- peanut butter.
- some meats.
- raisins and other dried fruits.

Wait until the baby is 1 year to try these foods because some babies may be allergic to them:

- chocolate.
- egg whites.
- fish with shells, like shrimp and clams.
- peanut butter.
- honey.

This information was taken from the Spring 2004 issue of the Child Care Information Center (CCIC) Newsletter, Issue 47. Nutritionists at the Wisconsin departments of Health and Family Services and of Public Instruction provided the text. The work was done as part of a U.S. Department of Agriculture Team Nutrition grant. For a copy of the newsletter, contact CCIC, 2109 S. Stoughton Road, Madison, WI 53716 or call 608-224-5388.

Created for the Public Library Early Learning Initiative 2004, by DLTCL, Wisconsin Department of Public Instruction with LSTA funding.

BE CAREFUL WITH THESE FOODS

A child under age 4 can choke on these foods:

- grapes.
- hot dogs.
- popcorn and chips.
- nuts.
- small pieces of carrot.
- ice cubes.
- hard candy.

These foods are hard for a child under chew, or they are very sticky.

They can make him gag or choke:

- peanut butter.
- some meats.
- raisins and other dried fruits.

Wait until the baby is 1 year to try these foods because some babies may be allergic to them:

- chocolate.
- egg whites.
- fish with shells, like shrimp and clams.
- peanut butter.

honey.

This information was taken from the Spring 2004 issue of the Child Care Information Center (CCIC) Newsletter, Issue 47. Nutritionists at the Wisconsin departments of Health and Family Services and of Public Instruction provided the text. The work was done as part of a U.S. Department of Agriculture Team Nutrition grant. For a copy of the newsletter, contact CCIC, 2109 S. Stoughton Road, Madison, WI 53716 or call 608-224-5388.

Created for the Public Library Early Learning Initiative 2004, by DLTCL, Wisconsin Department of Public Instruction with LSTA funding.

BE CAREFUL WITH THESE FOODS

A child under age 4 can choke on these foods:

- grapes.
- hot dogs.
- popcorn and chips.
- nuts.
- small pieces of carrot.
- ice cubes.
- hard candy.

These foods are hard for a child under chew, or they are very sticky.

They can make him gag or choke:

- peanut butter.
- some meats.
- raisins and other dried fruits.

Wait until the baby is 1 year to try these foods because some babies may be allergic to them:

- chocolate.
- egg whites.
- fish with shells, like shrimp and clams.
- peanut butter.

honey.

This information was taken from the Spring 2004 issue of the Child Care Information Center (CCIC) Newsletter, Issue 47. Nutritionists at the Wisconsin departments of Health and Family Services and of Public Instruction provided the text. The work was done as part of a U.S. Department of Agriculture Team Nutrition grant. For a copy of the newsletter, contact CCIC, 2109 S. Stoughton Road, Madison, WI 53716 or call 608-224-5388.

Created for the Public Library Early Learning Initiative 2004, by DLTCL, Wisconsin Department of Public Instruction with LSTA funding.

TENGA CUIDADO CON ESTOS ALIMENTOS

Un niño de menos de cuatro años puede atragantarse con estos alimentos:

- uvas
- perros calientes
- palomitas y virutas
- cacahuetes y nueces
- pedazos pequeños de zanahoria
- cubos de hielo
- caramelo duro

Estos alimentos son difíciles para que un niño los mastique, o son muy pegajosos.

Se puede amordazar o atragantarse:

- mantequilla de cacahuete.
- algunas carnes.
- pasas y otras frutas secas.

Espere hasta que el bebé tenga 1 año para intentar de darle estas comidas porque algunos bebés pueden ser alérgicos a:

- chocolate
- clara de huevo
- mariscos y como gambas.
- mantequilla de cacahuete
- miel

esta información fue tomada de la aplicación del resorte 2004 el boletín de noticias del centro de información del cuidado de niño, edición 47, 2004, 2109 S. Stoughton Road, Madison, WI 53716. Los nutricionistas que trabajaban en un Ministerio de Agricultura de ESTADOS UNIDOS el proyecto de la concesión de la nutrición del equipo proporcionaron el texto. Los nutricionistas trabajan para los departamentos de Wisconsin de la instrucción y de la salud y de los servicios públicos de la familia.

Creado para la Biblioteca Pública bajo la Iniciativa de aprendizaje de niños/ niñas 2004, por DLTCI, Departamento de Instrucción Pública de Wisconsin con la financiación de LSTA.

TENGA CUIDADO CON ESTOS ALIMENTOS

Un niño de menos de cuatro años puede atragantarse con estos alimentos:

- uvas
- perros calientes
- palomitas y virutas
- cacahuetes y nueces
- pedazos pequeños de zanahoria
- cubos de hielo
- caramelo duro

Estos alimentos son difíciles para que un niño los mastique, o son muy pegajosos.

Se puede amordazar o atragantarse:

- mantequilla de cacahuete.
- algunas carnes.
- pasas y otras frutas secas.

Espere hasta que el bebé tenga 1 año para intentar de darle estas comidas porque algunos bebés pueden ser alérgicos a:

- chocolate
- clara de huevo
- mariscos y como gambas.
- mantequilla de cacahuete
- miel

esta información fue tomada de la aplicación del resorte 2004 el boletín de noticias del centro de información del cuidado de niño, edición 47, 2004, 2109 S. Stoughton Road, Madison, WI 53716. Los nutricionistas que trabajaban en un Ministerio de Agricultura de ESTADOS UNIDOS el proyecto de la concesión de la nutrición del equipo proporcionaron el texto. Los nutricionistas trabajan para los departamentos de Wisconsin de la instrucción y de la salud y de los servicios públicos de la familia.

Creado para la Biblioteca Pública bajo la Iniciativa de aprendizaje de niños/ niñas 2004, por DLTCI, Departamento de Instrucción Pública de Wisconsin con la financiación de LSTA.

TENGA CUIDADO CON ESTOS ALIMENTOS

Un niño de menos de cuatro años puede atragantarse con estos alimentos:

- uvas
- perros calientes
- palomitas y virutas
- cacahuetes y nueces
- pedazos pequeños de zanahoria
- cubos de hielo
- caramelo duro

Estos alimentos son difíciles para que un niño los mastique, o son muy pegajosos.

Se puede amordazar o atragantarse:

- mantequilla de cacahuete.
- algunas carnes.
- pasas y otras frutas secas.

Espere hasta que el bebé tenga 1 año para intentar de darle estas comidas porque algunos bebés pueden ser alérgicos a:

- chocolate
- clara de huevo
- mariscos y como gambas.
- mantequilla de cacahuete
- miel

esta información fue tomada de la aplicación del resorte 2004 el boletín de noticias del centro de información del cuidado de niño, edición 47, 2004, 2109 S. Stoughton Road, Madison, WI 53716. Los nutricionistas que trabajaban en un Ministerio de Agricultura de ESTADOS UNIDOS el proyecto de la concesión de la nutrición del equipo proporcionaron el texto. Los nutricionistas trabajan para los departamentos de Wisconsin de la instrucción y de la salud y de los servicios públicos de la familia.

Creado para la Biblioteca Pública bajo la Iniciativa de aprendizaje de niños/ niñas 2004, por DLTCI, Departamento de Instrucción Pública de Wisconsin con la financiación de LSTA.